

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
YOGA・ピラティス(60分) お子様連れOK TRX®トレーニング30分 Antigravityハンモック シニアクラス(500円) バランスボール・コアトレ(45分)				休	16:00 リラックスヨガ AKIKO	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
4	5	6	7	8	9	10
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG OPEN SAE	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ (45分) YOKO	10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 AG Restorative YUKI 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	11:30 ヒーリングヨガ kana 20:00 カラダほぐれるヨガ A Y A	16:00 リラックスヨガ AKIKO	10:00 ヨガフロー SAE
11	12	13	14	15	16	17
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ (45分) YOKO	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 バランスボール KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	11:30 ヒーリングヨガ kana 20:00 カラダほぐれるヨガ A Y A	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ (75分クラス) hiroko プラス ¥500 ↓ ※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください
18	19	20	21	22	23	24
11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ (45分) YOKO	10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 AG Restorative YUKI 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 19:30 AG OPEN SAE 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	11:30 ヒーリングヨガ kana 20:00 カラダほぐれるヨガ A Y A	休	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
25	26	27	28	29	30	
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ (45分) YOKO	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	11:30 ヒーリングヨガ kana 20:00 カラダほぐれるヨガ A Y A	16:00 リラックスヨガ AKIKO	